

Ahoj Tomáši,

tak se z Tebe stala skoro moje noční můra. Každý den jsem si udělal minimálně patnáctiminutovku nad Tvým videem. Dokonce jsem si od Kraba vyžádal originály videa, protože některé věci na Youtube nebyly dobře vidět.

Po prvním zhlédnutí na mne jízda udělala smíšený dojem. Jsou tam velmi pěkné okamžiky, během kterých jsi tam v solidním náklonu, dobře zalomený, celkově v rovnováze, i ruce klidné, a co je nejdůležitější, lyže dělají to, co mají.

Obr. 1a



Obr. 1b



Na druhou stranu je v Tvé jízdě řada okamžiků, které příliš „učesaně“ nevypadají.

Obr.2a



Obr. 2b



Obr. 2c



Snažil jsem se v tom najít nějakou zákonitost, abych odlišil „typický“ oblouk od „náhodného“ způsobeného třeba nějakou nerovností nebo chybou, a dále abych mohl určit prvotní příčinu neboli **Chybu No. 1**, na níž bys měl zapracovat především, tak jak to zaznělo i v předešlé diskuzi. A tím jsem se dostal docela do pasti. Vždycky, když jsem něco vypožoroval a popsal, pustil jsem si znovu videa, abych si to ověřil, a přitom jsem objevil oblouky, kde to bylo jinak. I některé chyby zmíněné v diskuzi,

když jsem četl, tak jsem naprosto souhlasil. Pak jsem si ale zase všimnul, že někde je neděláš. Nějak jsem si pořád nebyl schopný udělat názor, za kterým bych si mohl stát. Už jsem si říkal, že napíšu prostě, že nevím, a budu mít pokoj... Nakonec jsem přeci jen k něčemu došel, ale raději bych Tě přeci jen viděl naživo, nebo alespoň si to potvrdil ještě záběry z jiných úhlů. Ono to video je někdy trochu zrádné, navíc tady je ještě několik věcí, které to komplikují:

1. Je měkký sních, takže někdy není poznat, jestli lyže ujela kvůli sněhu nebo kvůli technické chybě
2. Jedeš na slalomkách delší oblouky než slalomové, což také není pro hodnocení optimální
3. jízdy nejsou vyrovnané
4. Je tam vidět určitá „snaživá strnulost“, jak píše HOnza, zejména na mírnějších úsecích – tj. je vidět, že jedeš „na kameru“

Takže to ber jako náměty na přemýšlení, ne jako 100% závěry. Navíc jsem se snad dostatečně vymluvil, proč mi to tak trvalo 😊

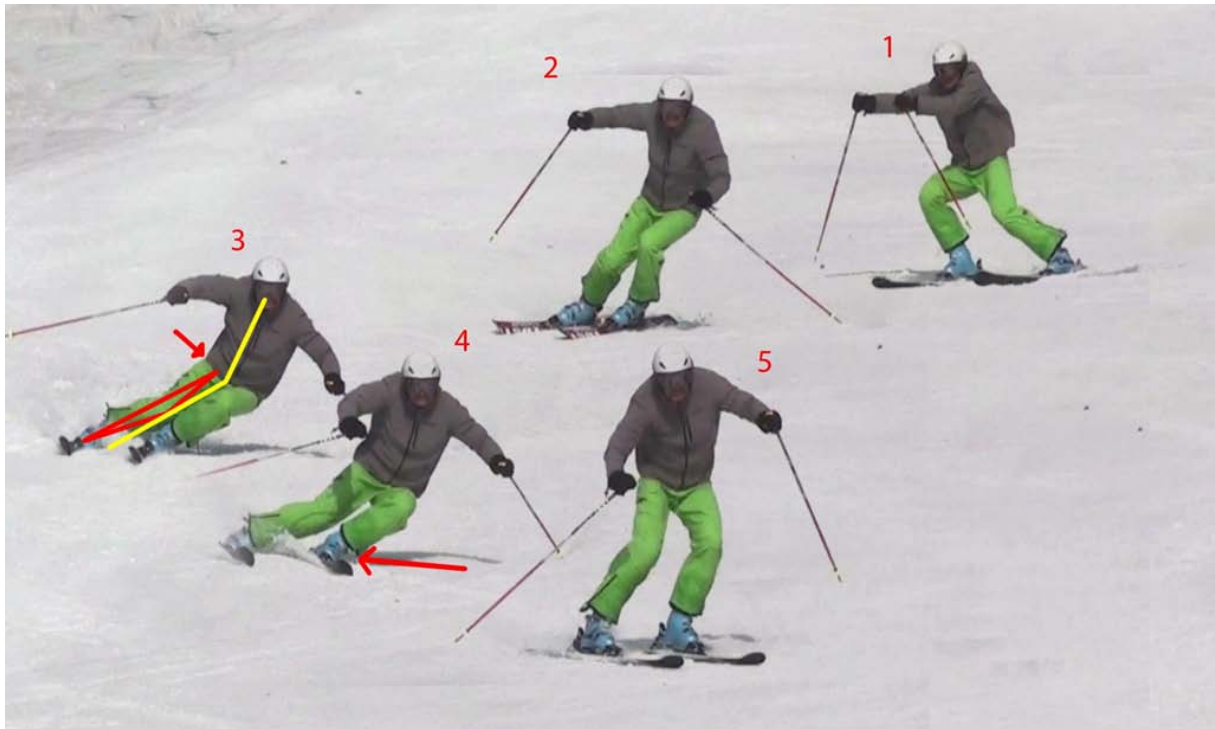
Celkový pohled:

Nejvíc se mi asi líbila jízda, kterou označuješ jako SL2. Je to dynamická jízda, která má dobrý rytmus, správné načasování tlaku do lyží, dobrý rozsah i intenzitu pohybů. Oblouk doleva je evidentně lepší než doprava (ještě se k tomu dostanu). Lépe jedeš na prudším sklonu, mírnější úseky se mi tolik nelíbí.

Samozřejmě jako na začátku každé analýzy se nabízí otázka, o co se snažíš, co je cílem jízdy. Dovolil bych si malou spekulaci. Dělá to na mne dojem, že sis jako cíl jízdy dal přiblížit se svým postavením videím, která jsou na tomto fóru často zmiňována (Youcanski), zejména rozsahem náklonů (zadek 10 cm nad sněhem ☺), nataženou vnější nohou a hodně pokrčenou vnitřní. Mám pocit, že se o to snažíš „za každou cenu“, bez ohledu na sklon svahu, typ lyží a sněhu. To by mohlo být důvodem toho, proč na mírnějších úsecích působíš trochu strnule a pokud to tak je, i příčinou některých Tvých chyb. Možná, že i některé náklony, i když vypadají hezky, jsou vzhledem poloměru Tvých lyží trochu přehnané. Zároveň mi přijde, že jsi neustále „v záběru“. Chtělo by to trochu více uvolnění mezi oblouky se současným přesunutím těžiště dopředu. Přestože jsou videa nazvána SL, spíše se jízdy blíží obřákové jízdě, na slalomovou jízdu tam chybí přeci jen větší tempo a intenzita jízdy a kratší záběr. Jízda na videu „Střední oblouk“ se mi už tak nelíbí. Mám pocit, že se tam jen vezeš a že děláš chyby i v oblouku doleva, které na prvních dvou videích v takové míře nevidím.

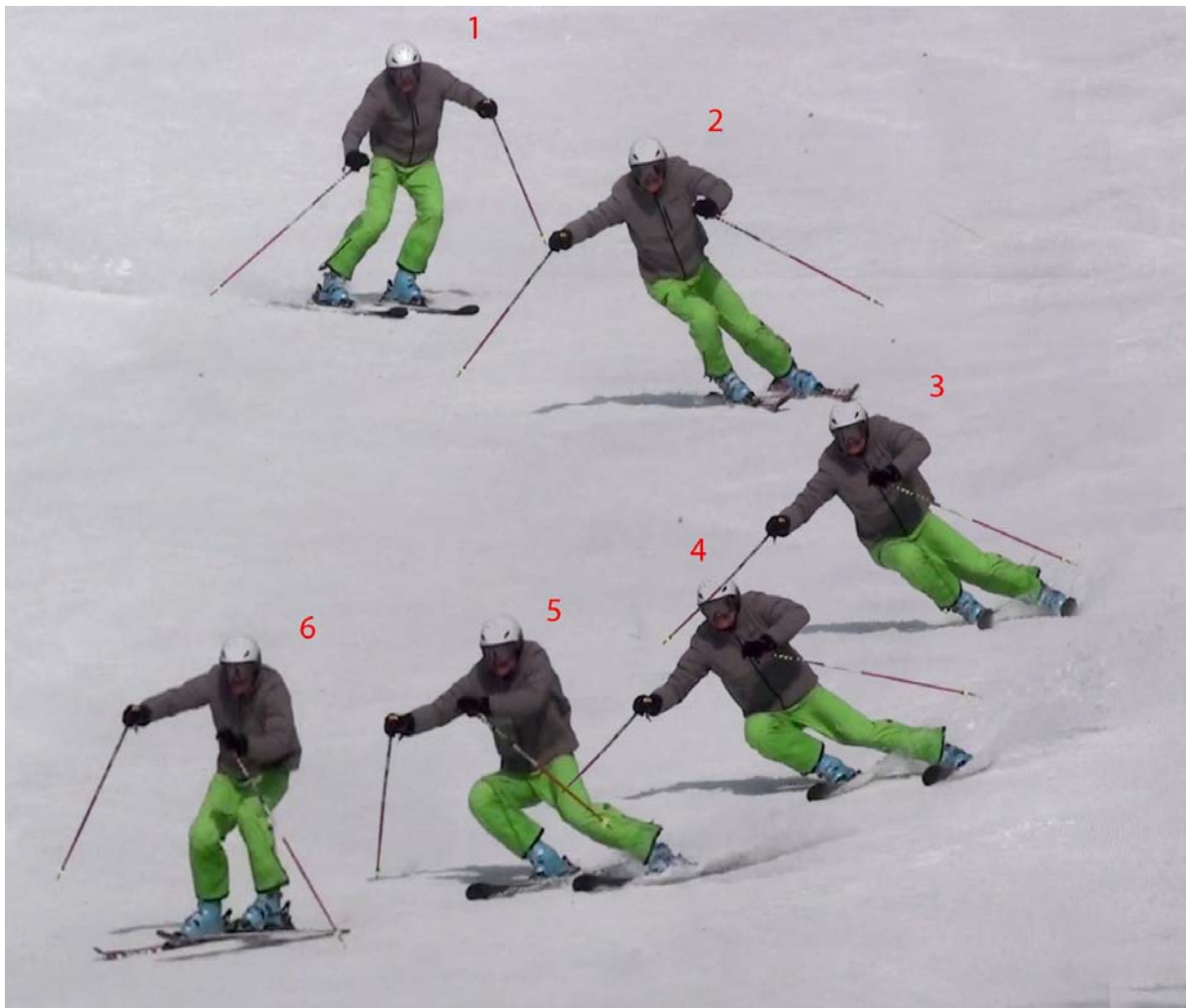
Detailnější pohled:

Začnu u jízdy SL2. obloukem doleva, který je evidentně silnější.



Z nepříliš plynulého přechodu (1) se dostaneš na vnější nohu, na které sice poněkud vzadu, ale v postatě dobře náklonem celého těla dovnitř oblouku, oblouk zahájíš (2). Zvyšováním náklonu, správným zatížením lyží kolem spádnice pokračuješ v oblouku. Zároveň dochází k zalomení těla v pánvi (žlutá) a tím udržení zatížení vnější lyže (3). Díky předchozí pozici vzadu je i tady pánev v poněkud pasivní pozici (červená šipka), což má za následek také celkem pasivní roli vnitřní nohy, která se již v tomto okamžiku vysunuje dopředu. Nicméně díky zalomení v koleni (možná bych mohl nabídnout termín „anulace v koleni“?, který sice zní hrozně, ale možná by byl méně dráždivý) se ti daří udržet stále tlak do vnější lyže. V pozici (4) se během postupného uvolňování tlaku do vnější lyže začíná předčasně zatěžovat předsunutá vnitřní lyže, což poněkud komplikuje plynulý přechod do dalšího oblouku. V tomto rozsahu to ale ještě není nijak zlé a přechod je docela dobrý (5), kromě opětovného postavení poněkud vzadu. Celkově bych řekl, že kdyby byly všechny oblouky jako tento, tak by to byla fajnová jízda. Ještě se v zahájení oblouku dostat trochu víc dopředu, a bylo by to téměř dokonalé ☺.

No a teď oblouk doprava, který je na první pohled o něco slabší.



Tady bych řekl, že se na úplném počátku sice na zlomek okamžiku pokusíš o náklon celého těla do oblouku, ale v podstatě už od zahájení (2) začíná být dominantní vnitřní lyže, na kterou si mírně přisedáš, zatímco vnější se jen tak veze. Zároveň bych řekl, že si pomáháš vnější rukou a rameny rotací směrem do oblouku. To pokračuje i na pozici (3), kde si současně stále více přisedáš na vnitřní, čímž zastavíš další naklání do oblouku a zůstáváš pánví nad lyžemi. Zajímavé a celkem neobvyklé je, že se ti díky zalomení stále daří udržet alespoň část tlaku na vnější lyži. Otázkou je, co by to udělalo třeba na obřáčkách na tvrdším povrchu. Na pozici (4) k tomu přibývá rozjíždění lyží v předozadním směru. Připadá mi ale obdivuhodné, že i v této pozici dokážeš udržet solidní část váhy na vnější lyži. Což je na jednu stranu dobře, na druhou to ale má za následek to, že se ti rozjíždí lyže do šířky, což pak dost komplikuje přechod do dalšího oblouku. Řekl bych tedy, že příliš široká stopa v určitém okamžiku bude asi spíše důsledkem jiných chyb. Dostat se z této pozice do dalšího oblouku dá sice fušku (5), nakonec se Ti to ale podaří. Rozhodně se ale nejedná o plynulý přechod. Řekl bych, že ti lyže v oblouku doprava netočí tak, jako na druhou stranu. Zdá se, jako bys raději jezdil stále po pravé lyži. Co se týká doporučení, kromě toho, co jsem napsal dříve, je potřeba u oblouku doprava důsledně dbát na zahájení a náklon na vnější lyži

Ještě pár poznámek k tomu „mávání rukama“, které bylo zmiňováno v diskuzi. Přejde mi, že ty pohyby mají tři důvody. Jednak si pomáháš během přechodu se dostat z nevýhodné pozice, jednak si s nimi

pomáháš rotací, když zřejmě máš pocit, že lyže netočí, jak bys chtěl, a za třetí pícháš holemi. Ty první dva důvody bych neřešil, měly by zmizet, když odstraníš slabiny v jízdě. Maximálně můžeš zkusit si je nějak zablokovat, což by Tě mohlo donutit nahradit jejich práci správnou jízdou. To píchání holemi neděláš úplně dobře. Tvoje pohyby jsou dost rozmáchlé. Nejdřív natáhneš ruce dopředu (trupem zůstaneš vzadu) a při píchnutí necháš obě paže spadnout až dozadu. To Ti pravděpodobně musí narušovat rovnováhu. Správně by ses během přechodu dostat dopředu pánví a trupem, ruce mít pořád ve předu a k píchnutí používat pouze malé pohyby zápěstím. Zkusil bych píchat současně oběma holemi.

Během dalších oblouků se zdá, že se chyby postupně akumulují a jsou pak výraznější, což je ale celkem logické. (např. obr. 2a).

No, až sem bych v tom nějakou složitost neviděl, i když je to díky obrázkům poněkud delší. Co je ale zajímavější, jsou následující oblouky ze stejné jízdy:

Obr. 3



Obr. 4



Na obr. 3 je evidentní, že i ve Tvém „oblíbeném“ oblouku doleva zahajuješ na vnitřní a na obr. 4 jedeš po vnitřní, vysunutě dopředu, vnější utíká ven. Na fotce to vidět není, ale na videu ano, že opět udržíš nějakou váhu na vnější. Jsou to vlastně takové „2 oblouky v 1“. Ty nejdřív jakoby vyjedeš oblouk po vnitřní a hned potom ještě po vnější. Zajímavé je postavení horní části těla, které většinou u podobné chyby bývá v silné protirotaci, ale u Tebe se naopak zdá, že rotuje do oblouku. Ty fotky nejsou ze stejného oblouku, takže se pravděpodobně nejedná o náhodný úlet. No a to je právě to, o čem pořád přemýšlím. Napadají mne následující důvody:

- buď tak jedeš i nahoře, jen to z jiného úhlu kamery není vidět, a tím pádem by všechno, co jsem napsal výše, nebyla pravda
- nebo se prostě kumulací chyb z předchozích oblouků (zejména postoje vzadu) dostáváš do problémů, a pak jedeš takto
- nebo si něco jiného zkoušíš
- nebo jedeš jinak na mírném svahu (příliš silově), k čemuž bych se asi nejvíc přikláněl, ale jistě to říct nemůžu.

Na závěr bych ještě připojil pár vybraných snímků z videa „střední oblouk“, kde je i kromě celkově horšího dojmu vidět i více technických nedostatků, které už ale byly v podstatě popsány v nějaké podobě výše, všimni si ale, že se vyskytují i v oblouku doleva.

Obr. 5





No a na závěr ještě jeden postřeh o odlišnosti oblouků. Na několika posledních obloucích ve videu „střední oblouk“ mám pocit, že oblouk doprava zahajuješ v docela silné protitotaci



a oblouk doleva zase rotací, tj. jako bys měl ramena a částečně i pánev celou dobu směrem doleva.



Ale jak už jsem psal, jsou to pro mne jízdy plné změn a zvrátů a bez dalšího se v tom nejsem schopen více zorientovat.

Popsal jsem toho hodně, snad si z toho něco vybereš.

I.